

PLANNING DES COURS COLLECTIF

AIN CHKEF

7J/7 DE 9:00 À 22:00

ROUTE AIN CHKEF, AVENUE ABDELKRIM EL KHATTABI, IMMEUBLE BENMOUSSA, 20000 FÈS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00 10:00	 YOGA	 R.MUSCULAIRE	 R.MUSCULAIRE	 PILATES	 C.TRAINNING	 R.MUSCULAIRE	 FAT.BURNER
10:00 11:00	 C.TRAINNING	 C.A.F	 S.ABDOS	 S.CUISSSE	 T.A.F	 T.B.C	 B.PUMP
11:00 12:00	 T.B.C	 AFRO DANCE	 RPM	 B.COMBAT	 S.ABDOS	 FAT.BURNER	 T.B.C
12:00 13:00	 S.ABDOS	 B.PUMP	 L.I.A	 STEP N2°	 S. RENFORCEMENT	 B.SCULPT	 PILATES
15:00 16:00	 C.A.F	 T.A.F	 TAE BO	 HIIT	 HIIT	 STEP	 B.SCULPT
16:00 17:00	 SPINNING  FAT.BURNER	 AFRO DANCE	 HIIT	 R.MUSCULAIRE	 SPINNING  S.CUISSSE	 GRIT CARDIO	 TABATA
17:00 18:00	 B.SCULPT	 GRIT STRENGTH	 BOXING	 FAT.BURNER	 ZUMBA	 B.ATTACK  GROUP DANCE	 SPECIAL FESSIER
18:00 19:00	 STEP N3°	 B.SCULPT	 BOOT CAMP	 GRIT	 B.COMBAT	 B.PUMP	 B.COMBAT
19:00 20:00	 B.PUMP	 ORIENTAL	 RPM  HIP HOP	 RPM  SALSA	 STEP N2°	 STRETCHING	 ZUMBA
20:00 21:00	 B.ATTACK	 RPM  BACHATA	 B.ATTACK	 B.PUMP	 REGGAETTON	 ORIENTAL	 S.ABDOS
21:00 22:00	 ZUMBA	 RPM  B.BALANCE	 YOGA	 RPM  STRETCHING  ORIENTAL	 RPM  GRIT	 RPM	 B.BALANCE



RPM



B.ATTACK



B.PUMP



B.BALANCE



B.COMBAT

CERTIFIÉ PAR
LES MILLS